

Nach dem Neustart bitte dranbleiben

Wenn Bewegung zur Routine wird, haben Sie gewonnen

Es ist wieder einmal so weit! Die Vorsätze für das neue Jahr wurden gefasst und sicher gleich in den ersten Tagen umgesetzt. Wie auch immer die Vorhaben aussehen, in jedem Fall heißt es, alte Routinen zu durchbrechen. Damit stehen wir vor einer großen Herausforderung. Denn Routine ist eine durch lange Erfahrung erworbene Fähigkeit, ein gewohnheitsmäßiges Handeln, ein strukturierter Ablauf. Es sind Gewohnheiten, die meist zu festen Zeiten stattfinden UND schwer zu durchbrechen sind.

80 Prozent unserer täglichen Verhaltensweisen sind reine Routinen, was Vorteile hat und durchaus zu Erfolg führt. Denn wir haben uns in der Vergangenheit für jede einzelne dieser Handlungen bewusst entschieden und mit der Zeit wurden sie automatisiert.

Langweiliger Trott?

Nein, keinesfalls! Denn wir wären heillos überfordert, müssten wir jeden Tag alle Entscheidungen neu treffen. Durch Wiederholungen haben wir uns gesunde, aber auch schädliche Verhaltensweisen angeeignet. Das erkennt der reflektierte Mensch und will etwas ändern. Der Beginn eines neuen Jahres scheint uns ideal dafür. Dennoch sind alte Gewohnheiten schwer abzulegen! Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, mehr zu lesen als vor dem Fernseher zu sit-



Foto Hermann Pillichshammer

Mag. Andrea Hütthaler
Sportwissenschaftlerin,
Dipl. Rückengesundheitstrainerin
Weyregg, Linz; 0660/7002533
www.ah-coaching.at

zen? Jeden Tag frisches Obst und Gemüse zu essen oder wenigstens dreimal in der Woche Sport zu treiben? Der Wille ist da, aber die Vorsätze umzusetzen, daran scheitern wir nur allzu oft. Denn neue Gewohnheiten zu erlernen und in den Alltag zu integrieren, das geht nicht von heute auf morgen. Im Durchschnitt dauert es 66 Tage, bis ein neues Verhalten etabliert ist. Das bedeutet: Eine gehörige Portion an Geduld ist angesagt. Und was noch viel entscheidender ist: Es braucht ein großes Maß an Selbstdisziplin!

Die gute Nachricht

Willenskraft kann man wie einen Muskel trainieren. Eine Möglichkeit ist etwa, sich immer wieder aus der Komfortzone zu bewegen und Dinge zu tun, die eine gewisse Überwindung brauchen. Übrigens ist die Selbstdisziplin dann am höchsten, wenn wir ausgeruht sind. Folglich wäre es gut, Sportheiten bereits morgens vor der Arbeit durchzuführen. Routinen sind auch leichter einzuhalten, wenn sie fix terminisiert sind. Von Vorteil ist auch, dass bereits alles für das Workout bereit liegt. Die Sportkleidung, die Übungen, Musik, Matte oder Laufschuhe werden schon am Vortag hergerichtet. Gemeinsam mit Gleichgesinnten einen Sport auszuüben, motiviert auch.

Sind dann neue Verhaltensweisen eingeführt, heißt es dranbleiben. Am Wochenende oder im Urlaub kann die Routine ruhig den Umständen angepasst werden. Ihre sportwissenschaftlichen BeraterInnen helfen gerne, gesunde Routinen zu entwickeln.



lebensberater.at

